

Fecha: _____20/09/20_____

HISTORIA CLÍNICA

Datos personales

Nombre: Maribel Apellidos: López de la Cruz

Fecha de nacimiento:10/011/76

Edad:___43___Sexo:_____Femeneino_____ Domicilio:_____

___Casa 4, Manzana 4, Barrio Las Flores, Ocozocoautla de Espinosa

Teléfono: _____961 658 8941_____

Estado civil: Email:_____mari101176@hotmail.com_____

Motivo de la consulta _____Dieta para bajar de peso_____

Datos antropométricos

Peso: 62 kg

Talla: 34

IMC: 25.8

Perímetro abdominal: 90 cm

DATOS CLÍNICOS

Patología o padecimiento previo

Si o no , especificar

_____No_____ Edad___43___diagnostico:

Ninguno. Complicaciones: _____Ninguna_____

Alergias alimentarias:

Si o No, especificar: _____No, ninguna_____

Intolerancia alimentaria:

Si o No, especificar: _____Leguminosas_____

ANTECEDENTES FAMILIARES:

Obesidad_Sí_ Diabetes_No__ Hipertensión_Sí__ H . Colesterolemia _No_
H.trigliceridemia_No_ 2

Hábitos alimentarios

CONSUMO

| Consumo | Diario | 2-3 veces por semana | 1 vez a la semana | 1 vez cada dos semanas | 1 vez al mes | Nunca |
|-----------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------|--------------|-------|
| Verduras | | <input checked="" type="checkbox"/> | | | | |
| Frutas | | | <input checked="" type="checkbox"/> | | | |
| Harinas | | <input checked="" type="checkbox"/> | | | | |
| Legumbres | | | <input checked="" type="checkbox"/> | | | |
| Pescado o pollo | | | <input checked="" type="checkbox"/> | | | |
| Huevos | | <input checked="" type="checkbox"/> | | | | |
| Carnes | | <input checked="" type="checkbox"/> | | | | |
| Grasas | <input checked="" type="checkbox"/> | | | | | |

Ha llevado alguna dieta especial_____No_____

Cuántas_____0_____ Tiempo_____0_____

Motivo_____Ninguno_____

Resultados_____Ninguno_____

Uso de medicamentos para bajar de peso SI__ NO

Cuál_____Ninguno_____ Actividad física: Muy ligera:_____

Ligera:_____ Moderada:_____ Pesada:

Tipo_____ Caminatas_____ Frecuencia: Mucha Duración:___3hrs___

Consumo (frecuencia y cantidad): Tabaco___No___ Alcohol___Sí,
c/1mes_____ Café___Sí, diario_____

Estilo de vida

Cuántas comidas realiza al día: 2 En casa 3 Fuera Ninguna
 Quién prepara sus alimentos: Ella Misma
 Alimentos preferidos: Ensaladas, carnes, sopas Alimentos que no le agradan: Huevos estrellados Alimentos que le causen malestar: Leguminosas A qué hora tiene más hambre 9Am Toma algún tipo de suplemento: SI NO Cuál Ninguno Dosis 0 Porqué No Sal de adición: SI NO Tipo de grasa que utiliza para cocinar: Aceite Mantequilla Aceite semillas Otros

Consumo de agua natural (vasos al día) 6 vasos al día
 Consumo de bebidas al día (leche, caldos, sopa) 1
 Su número de ingestas varía según su estado de ánimo: Triste
 Nervioso Qué alimentos consume en ese momento Galletas ¿Va con regularidad al baño? SI NO Suplemento fibra SI NO
 Cuál Ninguno

Tipo de cocción empleada con mayor frecuencia: Fritura Horno
 Plancha Vapor Brasa Microondas

Recordatorio 24 h

Se deberá rellenar con todo lo que se ha comido a lo largo de un día:

| Horario | Alimento y cantidad | |
|----------|--|---------------------------|
| Desayuno | Bistec frito con tomate y cebolla; café | 2 piezas. 1 Taza. |
| Colación | Kit Kat, chocolates | 2 piezas pequeñas |
| Comida | Cochito con arroz, cebolla, lechuga y Refresco de limonada | 1 orden mediana. 1 vaso |
| Colación | Botana de ensalada de camarón y tostadas | 1 orden pequeña |
| Cena | Ensalada, tomate y lechuga | 2 tomates y media lechuga |

Observaciones:

Considero que vi ciertas características críticas, como por ejemplo el hecho de que el paciente tienda a consumir alimentos cuando esté en un estado de nerviosismo, esto podría llevarle consecuencias a largo plazo con enfermedades en adultos que son muy comunes a nivel nacional, por mencionar algunas, como la colitis.

También cabe recalcar que el uso moderado de frutas en cantidades relativamente limitadas le ayuda a no ingerir demasiada azúcar, algo que a futuro puede evitar enfermedades cardiovasculares. Pero contrastando con el hecho de ingerir alimentos con grasas, ya que mi paciente las ingiere del diario prácticamente, por lo que creo que en ese aspecto sí está bastante elevado el porcentaje, por algo el IMC está un punto por arriba del promedio normal.

En cuanto al IMC las personas de su edad y de su género, tienden tener características similares, lo que sí me parece curioso es que tampoco se está pasando a considerarse como obesidad, apenas entra en la categoría de sobrepeso moderado, esto es buena señal, ya que, aunque no tenga una dieta tan equilibrada, conoce y puede ser instruida si el paciente deseara someterse a una dieta con mayor control alimentario y de bebidas. Lo que me lleva al siguiente punto, el agua consumida parece ser efectiva pero no óptima, ya que más o menos es lo que debería consumir una persona de su género.

Recomendaciones:

1. Mantener una dieta variada con abundancia de reales y seguir con la ingesta de frutas moderadamente.
2. Evitar ingesta diaria de carnes.
3. Implementar lácteos 2 o 3 veces por semana.
4. Usar aceite de oliva para alimentos.
5. Mantener la ingesta de pescado y huevos de 1 a 2 veces por semana.
6. Evitar totalmente el alcohol (cerveza, tequila, ron, whisky, mezcal).
7. Añadir preferentemente al menos un tipo de verdura en cada colación.
8. Aumentar la cantidad de vasos de agua al día, tomar mínimo 8.
9. No consumir ningún tipo de comida rápida.
10. Descartar los alimentos con grasas trans (frituras, dulces).